Rutabaga

Le rutabaga, aussi appelé chou-navet, fait partie de la famille des crucifères. Sa chair blanche le différencie généralement du navet auquel il est apparenté. Une nette distinction entre les deux est le feuillage; les feuilles du rutabaga sont lisses alors que celles du navet sont rugueuses et poilues.

Valeurs nutritives

Comme les autres légumes de la même famille, le rutabaga contient certains composés (dont des antioxydants) qui auraient des propriétés anticancéreuses. Le rutabaga est une source de vitamines B1, B6 et C et de nombreux minéraux, dont le phosphore, le magnésium, le potassium et le fer.

Conservation

Le rutabaga se conserve très longtemps au caveau ou au réfrigérateur. Les feuilles, comestibles, ne se conservent que quelques jours.

Consommation

Le rutabaga se consomme comme les pommes de terre : en purée, en frites, en croustilles, au four, rôtis, sautés, etc. Ils se mangent aussi crus ou en soupes et potages. On peut les trancher et les couper en cubes et ont les assaisonnent d'une vinaigrette à la moutarde. On peut aussi les râper et les ajouter à une salade de carotte ou de chou. Le rutabaga s'ajoute aux bouillis et pot-au-feu.

Recette

Soupes aux carottes et rutabagas

(Source *:* The Moosewood Collective. Sundays at Moosewood Restaurant. Simon & Schuster, New York, 1990, p. 261.)

Ingrédients (donne environ 4 tasses)

- 1 oignon émincé
- 1 tasse de bouillon de légumes ou d'eau
- 1 cuil. à soupe d'huile végétale ou de beurre
- 1/2 cuil. à thé de gingembre moulu
- 3 petites carottes, pelées et coupées
- 1/4 cuil. à thé de muscade
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé (environ 2 tasses)
- 2 tasses de jus d'orange
- 1/2 cuil. à thé de sel
- poivre noir fraîchement moulu au goût

Préparation

1) Faire revenir dans une grande casserole les oignons dans le beurre ou l'huile pendant environ 5 minutes. 2) Ajouter les légumes coupés ainsi que le sel et les fines herbes. Faire revenir environ 10 minutes en brassant de temps en temps. 3) Ajouter le bouillon de légumes ou l'eau, couvrir et laisser mijoter à basse intensité de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. 4) Ajouter les épices. 5) Dans un mélangeur ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée avec le jus jusqu'à l'atteinte d'une texture lisse et épaisse. 6) Assaisonner de poivre noir au goût. Peut être servi avec de la crème sûre ou de la sauce aux canneberges.

Référence

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=navet_nu

Rutabaga

Rutabaga is part of the cruciferous family. Its white flesh typically differentiates it from turnip to which it is related. A clear distinction between the two is the foliage: the leaves of rutabaga are smooth while those of the turnip are rough and hairy.

Nutrition facts

Like other vegetables of the same family, rutabaga contains compounds (including antioxidants) that would have anticancer properties. Rutabaga is a source of vitamins B1, B6, C and many minerals, including phosphorus, magnesium, potassium and iron.

Preservation

Rutabagas can be stored for a long time in a cellar or in the refrigerator. The leaves, which are edible, can be preserved for a few days.

Consumption

Rutabaga is eaten like potatoes: mashed, french fries, in chips, baked, roasted, fried, etc.. They can also be eaten raw or in soups. You can slice them or cut them into cubes and season them with a mustard vinaigrette. You can also grate them and add them to a carrot or cabbage salad. Rutabagas can also boiled and added to pot-au-feu.

Recipe

Carrot and rutabaga soup

(Source *:* The Moosewood Collective. Sundays at Moosewood Restaurant. Simon & Schuster, New York, 1990, p. 261.)

Ingredients (makes approximately 4 cups)

- 1 onion, chopped
- 1 cup vegetable stock or water
- 1 tbsp. vegetable oil or butter
- 1/2 tsp. teaspoon ground ginger
- 3 small carrots, peeled and cut
- 1/4 tsp. teaspoon nutmeg
- 1 small rutabaga, peeled and cut (about 2 cups)
- 2 cups orange juice
- 1/2 tsp. tsp salt
- freshly ground black pepper to taste

Preparation

1) In a large saucepan, fry the onions in butter or oil for about 5 minutes. 2) Add the chopped vegetables, salt and herbs. Sauté for about 10 minutes, stirring occasionally. 3) Add the vegetable stock or water, cover and simmer on low heat for 20 to 30 minutes or until the vegetables are tender. 4) Add the spices. 5) In a blender or food processor, mix with the juice until smooth and thick. 6) Season with black pepper to taste. Can be served with sour cream or cranberry sauce.

Reference

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=navet_nu